



Laufen (Berlin)

Laufen fördert die Fitness und Kondition im Allgemeinen, stellt aber auch einen sehr guten Ausgleich zu unserer überwiegend sitzenden Berufstätigkeit dar. Darüber hinaus kann man dabei herrlich abschalten, die Natur und die Jahreszeiten genießen und so Entspannung finden. Nicht zuletzt sei noch der Geselligkeitsaspekt sowie die Möglichkeit zum Kennenlernen neuer Kolleginnen und Kollegen erwähnt. Das Lauftempo ist grundsätzlich so, dass man sich noch miteinander unterhalten kann.

Die Laufgruppe der Betriebssportgruppe wird nach coronabedingter Pause am Dienstag, den **21. September, um 17 Uhr** das Lauftraining wieder aufnehmen und freut sich über neue Mitlaufende – nur Mut! Die Strecke geht entlang des Stelenfeldes zum Tiergarten. Je nach Leistungsstand kann man langsamer oder schneller bzw. eine (knapp 5 km) oder zwei Runden (knapp 10 km) laufen. Soweit erforderlich, teilen wir uns dazu im Tiergarten in zwei unterschiedliche Gruppen auf. Duschmöglichkeiten gibt es im BMEL im Untergeschoss des Hauses 2.

Kurszeit: Immer dienstags zwischen 17:00 und 18.00 Uhr – außer an Feiertagen und zwischen Weihnachten und Neujahr. Gelaufen wird bei jedem Wetter.

Anmeldung: Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Auch eine sporadische Teilnahme ist erwünscht.

Treffpunkt: Im Laufdress im Ausgangsbereich Dienstgebäude Französische Straße.

Kursleitung: Lea Herges vom BVL (184441 0438) Gerhard Stiens vom BMEL (18529 3329)